

e n s e ñ a n z a s v i t a l e s

Ayur Yoga Vital

presenta

¿Cómo transitar los duelos?

con Sri Dev Hansa Natha, Jorge Bidondo

The logo for Yoga Vital features the word "Yoga" in a purple serif font with a small purple crescent moon above the letter "a". Below "Yoga" is the word "Vital" in a smaller, purple, sans-serif font, with a horizontal line above it.

Yoga
Vital



¿Cómo transitar los duelos?

*Transcripción de una charla
dada por
Sri Dev Hansa Natha
Jorge Bidondo
año 2024*

Ham Sa. Swagatam, bienvenidos a esta nueva oportunidad para compartir las enseñanzas de Yoga Vital. Vamos a hablar sobre cómo transitar los momentos de duelo. Sin lugar a dudas las pérdidas son los principales agentes generadores del estrés. Principalmente esto tiene que ver con la actitud que nosotros establecemos frente a la vida.

Quiero decir, los estresores no tienen un valor intrínseco, no es que un estresor sea un estresor potente para todas las personas por igual. Esto depende de la valoración que cada uno de nosotros hace de las cosas, de las creencias que tenemos acerca de las cosas. Esto le da mayor o menor poder a ese estímulo para generar en nosotros una tensión. Si alguien por ejemplo tiene la creencia de que esta es la única vida, que después de esto todo se acaba, entonces su temor a perder esta vida va a ser mayor. Mientras que, si otra persona tiene la creencia de que hay vida después de la vida, entonces probablemente esto sea como pensar: “Bueno esta noche voy a dormirme, mañana voy a despertarme...” Esto no va a generar una gran tensión porque no lo entiendo como una pérdida. No es el fin de algo es simplemente un

momento dentro de la ciclicidad. Con esto quiero decir que, si uno desarrolla un tipo de creencia en la cual siente que la vida se continúa simplemente se adapta, se transforma, pero se continúa, no hay un fin... Muy probablemente su relación con la muerte sea muy diferente con la propia y también con la de los seres queridos. Por otro lado, también si nosotros tomamos una actitud posesiva hacia nuestros seres queridos, el sentimiento de pérdida cuando ellos se vayan, el fin de este ciclo natural por el cual todos vamos a pasar alguna vez. Por supuesto, lo vamos a sentir muchísimo más... Si nosotros tomamos una actitud diferente, por ejemplo, en vez de sentir que esa persona es nuestra; es nuestro padre, es nuestra madre y de pronto le asignamos esto a la divinidad o al universo, dijéramos: "Este ser que ha venido acá como mi papá, como mi mamá en realidad le pertenece al universo. El universo me lo ha prestado para que yo nazca dentro de esta familia, para que ellos me cuiden, para que me acompañen, para que me brinden todo su cariño, amor, su fuerza, su energía, su conocimiento y luego ha llegado el momento en que el universo, que me los ha prestado, me los reclama. Dice: "Ya es suficiente, te he prestado esto, es tiempo de que vuelva otra vez aquí". Si yo lo viera de esta manera, sería más difícil sentir la pérdida, aunque podría sentirla, pero no sería igual. Al contrario, yo sentiría un sentimiento de agradecimiento al universo por haberme prestado estos seres para llevar adelante esta experiencia de vida y de esta manera bajar la tensión, la intensidad de ese sentimiento de pérdida. Esto como ven tiene que ver con el ajuste de actitud, la manera en la que nosotros nos posicionamos en la vida, la manera en la que nos relacionamos con las cosas, las creencias que desarrollamos acerca de todo. Fíjense que cuando hablo de creencias hablo de desarrollar, nosotros nos creamos esas creencias. Esto es muy

importante, si nosotros simplemente tomamos las creencias, que esto lo podríamos hacer en algún momento, pero luego habría que reflexionar sobre si estas creencias que hemos tomado de la cultura, de la sociedad, del momento en que vivimos son creencias saludables, son creencias que nos ayudan a estar sanos. Porque, por ejemplo, si estas creencias tienen que ver con la posesividad, si estas creencias tienen que ver con la extinción, que la muerte significa una extinción, entonces no soy creencias que nos ayuden en realidad, más allá de que esto sea de una manera u otra. De todas maneras, no lo sabemos, es preferible elegir creencias que sean saludables para nosotros. En la medida que vayamos testeando nuestras creencias, adaptándolas a lo que es más saludable para nosotros, estos momentos de pérdidas, de duelo bueno lo vamos a transitar de una manera completamente diferente.

Espero que estos consejitos, estas ideas le sirvan, que puedan ponerlas en práctica y que le conduzca a una manera más sana y más feliz.

Dhanyavad, muchísimas gracias y hasta la próxima.

Regalo de cortesía de Ayur Yoga Vital International School www.ayuryogavital.com

Este fascículo son consejos desde el Ayur Yoga Vital transcritos de charla, conferencia o eventos dados por el maestro Sri Dev Hansa Natah, Jorge Bidondo.-

Un regalo que realmente ayuda

*Sarmiento 744 - Río Cuarto - Córdoba - Argentina
Telfax: (0054) 0358 - 4646501
+ 54 9 351 8062142
info@yogavital.com.ar
ayuryogavital.com*